



Lassen

## Description

## Meditation

Bild: Gefunden auf dem spanischen Jakobsweg (Camino Francés) bei Portomarin, ca. 80 km vor Santiago  
Foto: Sonja Knapp

Lassen

Das Gegenteil von Wollen

Setzt Vertrauen voraus

– in denjenigen, dem ich mich lasse

– dass es auch ohne das geht, das ich gerade lasse

Die Anspannung – lassen

Zulassen zuerst, wahrnehmen...

... und dann loslassen

Sie freundlich entlassen

Ihr erlauben, dass sie geht

Die vielen Beschäftigungen – lassen

Zulassen, dass manches unvollendet bleibt

Die Vorstellung loslassen,

dass ich die Dinge vollenden kann

– und dadurch alles ins rechte Licht rücken

Die Perfektion – lassen

Zulassen, dass ich nicht vollkommen bin

Mich überlassen...

...und dabei spüren, dass ich mich aus einer anderen Hand empfangen

Die Sorgen – lassen

Zulassen, dass sie vorüber ziehen

Stauend erkennen dass jeder Tag für sich selbst sorgt

und ich mich jeden Augenblick neu empfangen.

Mich überlassen

- den Dingen
- dem Leben
- dem göttlichen Urgrund, der mich trägt

Gegenwärtig sein – im Hier und Jetzt

Intensiv leben

Lebendigkeit spüren

- in jedem meiner Glieder
- in jeder Faser meines Herzens

LEBEN in vollen Zügen...

[Sonja Knapp](#)